

山东有线用户俱乐部
玩转高清畅享馆

《泰坦尼克号》中凄美的爱情给影迷留下了深刻的印象，席琳·迪翁对于电影主题曲《我心永恒》宛若天籁之音的深情演绎也在1998年伴随这部电影的上映，唱红了全球的每一个角落，与此同时让世人记住了这个瘦弱却如同皇后一般的女人。

席琳·迪翁1968年出生于加拿大魁北克省，是最著名的法语和英语流行女歌手，有“流行天后”之称。她获得过5次格莱美奖、12次世界音乐奖、7次美国音乐奖、7次美国告示牌、21次朱诺奖和39次费利克斯音乐奖。席琳·迪翁被世界媒体誉为20世纪90年代至今的跨世纪天后歌手之一（另四位：惠特妮·休斯顿、麦当娜、仙妮亚·唐恩和玛丽亚·凯莉）。2008年5月22日，席琳·迪翁在巴黎接受法国总统萨科齐亲自颁发的骑士勋章。作为全球最畅销的女歌手，席琳·迪翁在全球的专辑销量已经超过了2亿张。

想了解歌坛女皇席琳·迪翁的更多故事吗？敬请关注山东有线高清畅享馆音乐会频道3月10日《席琳·迪翁，全世界的目光》栏目。

尚TV

——教您做个时尚达人

齐鲁晚报与山东有线携手合作的“玩转高清畅享馆”本期将为您介绍——“尚TV频道”。

“尚TV频道”精彩内容以时尚前沿的生活方式为主，包括极限体育、明星访谈、时尚秀场、服装T台、美食、旅游探险、汽车航空等，囊括《亚洲各式美食烹饪法》、《世界名酒品鉴》、《法国国际时装秀》、《拍卖精英》、《奢华之旅》等精彩节目。想做个时尚达人吗？请打开电视，锁定尚TV频道，高清视频的震撼视觉，带您进入时尚殿堂，领略时尚魅力，打造简约时尚国际范不是梦想！



“高清畅享馆”节目预告 3月9日-3月15日

经典电影

3月9日	1.血色黑金	2.我的妈妈	3.密阳
3月10日	1.教父2	2.永不退缩	3.精武战士
3月11日	1.第四类接触	2.我的超人女友	3.不朽的园丁
3月12日	1.金氏漂流记	2.热恋嘉年华	3.荒岛余生
3月13日	1.结婚大作战	2.热情似火	3.惊魂眼
3月14日	1.随波逐流	2.魔法保姆麦克菲	3.死亡女孩
3月15日	1.当幸福来敲门	2.黑名单	3.未知死亡

探索纪实

3月9日	1. 最好的是如何完成的13 2. 致命的60种生物05	3. FBI罪案追踪第1季09 4. 无畏的地球03 5. 加拉帕戈斯群岛——在烈焰中诞生
3月10日	1. 如履薄冰01 2. 致命的60种生物06	3. FBI罪案追踪第1季10 4. 无畏的地球04 5. 加拉帕戈斯群岛——改变世界的岛屿
3月11日	1. 如履薄冰02 2. 致命的60种生物07	3. FBI罪案追踪第1季11 4. 无畏的地球05 5. 加拉帕戈斯群岛——大自然的力量
3月12日	1. 如履薄冰03 2. 致命的60种生物08	3. FBI罪案追踪第1季12 4. 无畏的地球06 5. 汽车墓地01
3月13日	1. 如履薄冰04 2. 致命的60种生物09	3. FBI罪案追踪第1季13 4. 最后一眼：亚马逊海牛 5. 汽车墓地02
3月14日	1. 科学的历史01 2. 致命的60种生物10	3. FBI罪案追踪第2季01 4. 最后一眼：北方白犀牛 5. 汽车墓地03
3月15日	1. 科学的历史02 2. 致命的60种生物11	3. FBI罪案追踪第2季02 4. 最后一眼：指狐猴 5. 汽车墓地04

尚TV

3月9日	1.至善至美09 2.天然草药疗法第一季05-06	3.步入未来-2 4.塑身生活瑜伽18
3月10日	1.至善至美10 2.天然草药疗法第一季07-08	3.步入未来-3 4.塑身生活瑜伽19
3月11日	1.至善至美11 2.天然草药疗法第一季09-10	3.步入未来-4 4.塑身生活瑜伽20
3月12日	1.至善至美12 2.天然草药疗法第一季11-12	3.荣誉之家01 4.塑身生活瑜伽21
3月13日	1.至善至美13 2.天然草药疗法第一季13-14	3.荣誉之家02 4.塑身生活瑜伽22
3月14日	1.致富之路-1 2.天然草药疗法第一季15-16	3.荣誉之家03 4.塑身生活瑜伽23
3月15日	1.致富之路-2 2.天然草药疗法第一季17-18	3.荣誉之家04 4.塑身生活瑜伽24

音乐会

3月9日	1.小妇人(歌剧) 2.艾美怀丝我不是好东西伦敦演唱会01-02
3月10日	1.席琳·迪翁全世界的目光01-02 2.激流金属天王级团体Megadeth 那一夜：布宜诺斯艾利斯演唱会
3月11日	1.亚当兰伯特华丽国度世界巡回演唱会 2.洛柯哈伦乐队live 3.克里夫·理查德:纵情摇摆英国皇家 亚伯厅演唱会
3月12日	1.蓝人组合超级巡回演唱会 2.多莉艾莫丝1991-1992演唱会01-02
3月13日	1.碧昂丝2009拉斯韦加斯演唱会 2.滨崎步2008-2009信念倒计时演唱会01-02
3月14日	1.张敬轩《轩动心弦》演唱会01-02 2.刘美君loveaddict音乐会
3月15日	1.向帕瓦罗蒂致敬(古典) 2.瑞奇·马汀——黑与白大咖合唱团陶醉现场演唱会 3.莱昂内尔·里奇

欧美电影

3月9日	1.紧急按钮	2.马利和我	3.外星人大斗法
3月10日	1.连锁反应	2.回头是岸	3.蜿蜒
3月11日	1.绝密任务	2.波斯王子时之刃	3.破绽
3月12日	1.六天七夜	2.意外之夫	3.世界大战
3月13日	1.潜龙伏虎	2.终极神差	3.楚门的世界
3月14日	1.总统杀局	2.极速赛车	3.流星的启示
3月15日	1.黑客帝国1	2.辛巴达七次历险	3.狂野目标

清晨瑜伽 做个“活力超人”

清晨睁开眼睛，懒懒地伸伸胳膊，深深地呼吸一下，做几个瑜伽动作，让你的一整天都活力充沛。

第一步：唤醒肌肉

做两三分钟的深呼吸。吸入时，使腹部收缩，呼出时则会有一种鼻息被带到脊椎的感觉。

第二步：增加警觉

平躺在床上，把双腿并拢起来，胳膊伸至两边，屈起右腿，膝盖置于左腿上，转动头部，注视右臂。保持此种状态约10分钟。然后换个方向再做一次。

第三步：增加自信

平躺在床上，把双脚并拢起来，脚趾向前，伸展双臂，保持距离与肩同宽。顺着指尖伸展双臂，肘部挺直；顺着足尖伸展双腿。保持此种状态10秒，正常呼吸。

第四步：提高注意力

平躺在床上，双手搁前，掌心相对。伸手过头，保持掌心相对。屈右腿，单脚抵左腿内侧。如此保持10秒。

想了解瑜伽对于人的生活健康还有哪些益处吗？敬请关注山东有线高清畅享馆尚TV频道3月9日《塑身生活瑜伽》栏目。

一、本期有奖竞答活动：

瑜伽发源于哪个国家？
A.美国 B.日本 C.中国
D.印度

二、奖项设置：

一等奖(一名)：“高清畅享馆”全包一年使用权

二等奖(一名)：“高清畅享馆”分包一年使用权

三等奖(一名)：“高清畅享馆”分包半年使用权

参与奖(四名)：传统付费频道单频道一个月体验

三、本期有奖竞答投票方式：

通过以下三种方式：

1.扫描“高清畅享馆”新浪官方微博二维码关注并参与投票。

2.扫描“高清畅享馆”微信公众平台二维码关注并参与投票。

3.发送有奖竞答结果至邮箱：

2898749906@qq.com

四、投票时间：

3月9日至3月11日23:00

